

झेप

" युवकांच्या विकासासाठी "



प्रिय वाचक,

आज नवीन वर्षात पदार्पण करतांना आम्ही एक नवीन सुरुवात करत आहोत. GEEKYIDEAS हे मासिकचे नाव बदलून 'झेप' असे करत आहोत.

नवीन वर्षात आपण सार्वजनिक मिळून नव्या विचार, आशा, ध्येयांकडे झेप घेऊयात.

हा मासिकचा सातवा मराठी अंक आहे.

अंक वाचण्यास अधिक रंजक आणि उपयुक्त ठरावा, तुमच्यापर्यंत आम्ही जी माहिती पोहचवत आहोत ती जास्तीत जास्त बिनचूक असावी असा आमचा प्रयत्न असतोच.

मासिक सुरु करण्यामागचा उद्देश असा आहे की, कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना भारताचे भविष्य मानले जाते. आपल्या सर्वांमध्येच वेगवेगळे कौशल्ये आणि क्षमता आहेत. परंतु मोबाईलचा वापर वाढल्यामुळे आपण आपल्या कौशल्ये आणि क्षमतांचा पुरेपूर वापर न करता वेळ वाया घालवतो आहे की काय हा प्रश्न आपणच स्वतःला विचारला पाहिजे.

आपण पाश्चात्य संस्कृतीचे अंधानुकरण करतांना आपली संस्कृती विसरत आहोत. आपल्या देशात अशा कित्येक गोष्टी आहेत ज्या इतर कोणत्याही देशात नाही. आपल्या दैनंदिन जीवनासाठी त्या अगदी पूरक आणि फायदेशीर आहेत. या गोष्टींची जाणीव आपल्यामध्ये असावी आणि ते आपल्याला सतत आठवत रहावं. ज्या विद्यार्थ्यांना कॉलेज मध्ये इतरांसमोर व्यक्त होता येत नाही त्यांच्यासाठी हे माध्यम उपलब्ध व्हावं. यासाठी हे मासिक सुरु केले आहे. आपण याचे स्वागत प्रेमाने केले आहे याचा खूप आनंद आहे.

संपादक

शरयू झंवर

तांत्रिक संपादक

ओम देशमुख

माहिती प्रमुख

सायली अभंग

आमचे साथीदार

रसिका परदेशी, सुवर्णा कुटे, संयुक्ता पाथरकर, अफान शेख, हर्षल कासार

आम्हाला नेहमी मदत करणारे

नम्रता पवार, वर्षा गोरे, सीमा मालाणी, किरण झंवर, महेश झंवर, जान्हवी झंवर, जयश्री इंदाणी, कावळे मॅडम.



अनुक्रमणिका

१. महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य : दुर्गभांडार

२. व्यक्तिमत्व विकास

३. यांनी घडवले स्वतःला : मुक्ता सोमण

४. अनोखा भारत : भारतीय सण, मकर संक्रात

५. व्यक्त व्हा

६. भारतीय स्पेशल फोर्समध्ये भरती कसे व्हायचे?

७. नवीन वर्ष, नवीन संकल्प

महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य

किल्ल्याचे नाव - दुर्गभांडार, त्रंबकेश्वर

पायथ्याशी गाव - त्रंबकेश्वर

तेथे जाण्यास उत्तम काळ - ऑक्टोबर ते जानेवारी

संगमनेर पासून अंतर - ९७.४ कि.मी

महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य

त्रंबकेश्वर, ब्रह्मगिरी येथे अनेकदा जाणे होते, दुर्गभांडार विषयी अनेकदा ऐकूनही योग आला नव्हता. यावेळी अगदी ठरवले, दुर्गभांडार करायचाच..

ब्रह्मगिरी आणि दुर्गभांडार मिळून त्रंबकगड आहे. ब्रह्मगिरी पर्यंत भक्तांची आणि नवख्यांची चांगली वर्दळ असते. ब्रह्मगिरीच्या दक्षिणेकडील दुर्गभांडार आणि उत्तरेकडील हत्ती दरवाजा इकडे मात्र भटके भेटतात.

एकूणच त्रंबकगड हा अप्रतिम, देखणा आणि अभेद्य असा किल्ला आहे. दुर्गभांडारकडे दुरून पाहतांना डोळे फिरावे आणि नको तिकडे जाणे असे वाटावे असा दिसत राहतो.

मनातील भीती आणि उत्सुकता अगदी शिगेला पोहचते. मनातील भीतीवर उत्सुकता मात करते आणि आपले पाय अभेद्य अशा किल्ल्याकडे झेपावतात. जटा मंदिराच्या बाजूने एक पायवाट दुर्गभांडारकडे जाते. एका बाजूने कडा आणि दुसऱ्या बाजूने दरी असलेली ही वाट. आजूबाजूला गवत फुलांचा ताटवा मनाला आनंद देत राहतो. पहिल्या टप्प्यावर समोर काही दिसत नाही. थोडे वळून खाली गेल्यावर एकदमच दगडी पायऱ्यांचा खोल जिना जमिनीत घेऊन जातो. अतिशय शिस्तबद्ध केलेले काम बघून आपण स्तिमित होतो. बाहेर आल्यावर समोर दुर्गभांडारच्या दुसऱ्या टप्प्यावर घेऊन जाणारी नैसर्गिक भिंत आहे. ही भिंत १० ते १२ फूट रुंद साधारण १००० फूट लांबी असलेली सुरक्षित आहे. पलीकडे गेल्यावर पुन्हा वळसा घेऊन कातळातील दुसरा दगडी जिना चढून वर जावे लागते. हे दोन्ही टप्पे पार केल्यानंतर स्वतःचीच पाठ थोपटून घ्यावीशी वाटते. खालून बघताना येथे जाणे शक्यच नाही अशी भीती होती. परंतु नैसर्गिक साधनांचा, आणि बुद्धिमत्तेचा केलेला पुरेपूर वापर बघून न आलो तर वाया गेलो असे झाले असते.

किल्ल्याच्या शेवटी बुरुजाचे बांधकाम आहे. बुरुजावरून तीनही बाजूचा विस्तीर्ण प्रदेश दिसतो. मनोमन किल्ल्याच्या रचनाकाराला नमन करून माघारी फिरलो. गंगाद्वार मंदिराचे दर्शन घेऊन उत्तरेकडील हत्ती दरवाजा पाहण्यासाठी दुसरी पायवाट चालायला सुरुवात केली. दुतर्फा गवताचे वाऱ्याबरोबर लडिवाळ खेळणे पाहत थकवा अजिबात जाणवत नव्हता. दुरून दगडी तटबंदी दिसली, त्या दिशेने चालत गेल्यावर थोडे खाली उतरून जावे लागते. तेथे एक प्रवेशद्वार आहे. डोंगरावरून दगड ढासल्या मुळे दरवाजा अर्धा बंद झाला आहे. कोरीव काम काही शिलालेख पहावयास मिळते.

त्या दरवाजा जवळ खरतर मज्जा झाली. आम्ही एकुण ७जण होतो. ४ खाली उतरून गेले होते. आम्ही तीन थोडे मागे होतो. नेमक्या उतरायच्या जागेवर एक वानराने रस्ता अडवला. अगदी समोर येऊन बसला, मागे जाऊ देईना आणि खाली उतरू देत नाही.. एका दगडाचा आधार घेऊन त्याच्या बरोबर गप्पा मारल्या.. काय करणार!!! शेवटचा पर्याय म्हणून दगड हातात घेतला तर महाशय चिडले, दोन तीन माकडे त्याच्या मदतीला धावले.. आम्ही पण आमच्या टोळीला आवाज देऊन बोलावले.. त्यांच्या बरोबर युध्द करणे वाद किंवा युद्ध करणे महागात पडले असते. शांतपणे एक एक करून माघारी फिरलो.. त्यांच्या हद्दीतून बाहेर पडल्यानंतर जेवणाचे डब्बे बाहेर काढले..गप्पा मारत मस्त जेवण झाले आणि पुन्हा परतीचा प्रवास सुरु केला. गंगाद्वार मंदिर आणि तेथुन पायऱ्या उतरत खाली आलो.

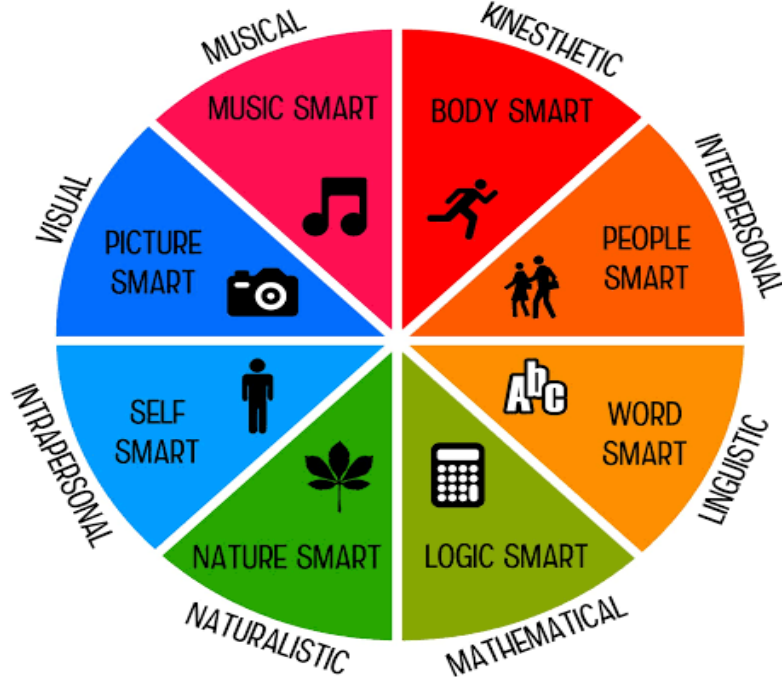
इतकी भटकंती केल्या नंतर पायऱ्या उतरणे खूप जीवावर येते..पण दुसरा उपाय नसतो..

एकूणच दुखणारे पाय आणि एक सुंदर किल्ला बघितल्याचा आनंद घेत संगमनेर ला परत आलो..

विस्तीर्ण असा हा दुर्ग एकदा नक्की अनुभवायला हवा!!!

व्यक्तिमत्व विकास

MULTIPLE INTELLIGENCES



“तो काय हुशार आहे, त्याला अभ्यास करायची काय गरज?”

“ती काय तशी लहानपणापासून हुशार-बिहार नव्हतीच. त्यामुळे ती पुढे शिकेल असं वाटलंच नव्हतं. कलाकुसर इकडेच ओढा होता तिचा.”

“नववीत आला तरी अभ्यासाचं मनावर घेत नाही; मठ कुठला. रविवारी तरी अभ्यास करायचा, तर हा चालला आपल्या मित्राकडे.”

अशी वाक्ये आपण अगदी आपल्या घरी किंवा आसपास ऐकत असतो. या सगळ्यातून एक गोष्ट लक्षात येते ती म्हणजे, शाळेत हुशार असलेली मुले तीच केवळ बुद्धिमान. जी मुलं अभ्यासात हुशार नसतात, ज्यांना भरपूर मार्क्स मिळत नाहीत, अशी मुले कमी बुद्धिमान! त्यांना आयुष्यात काहीच जमणार नाही असा शिक्का मारून रिकामे होणारे असे अनेक पालक अवतीभवती भेटतात. पालक जेव्हा स्वतःच्या मुला-मुलींबद्दल असं काही बोलतात तेव्हा मुलेही ‘आपण असेच आहोत’ असा ग्रह करून घेतात. पटकन आठवणे, खूप छान लेखन-वाचन, गणित उत्तम प्रकारे सोडवता येणं किंवा पटापट उत्तर देणे म्हणजे बुद्धिमत्ता, असा बुद्धिमत्ता या शब्दाचा अर्थ लावला जातो. बुद्धिमत्तेचा अर्थ हा आपल्याकडे जी अभ्यासपद्धत, परीक्षापद्धत आहे त्यावरून असा लावला जातो.

बुद्धिमत्ता या संकल्पनेमध्ये अनेक गोष्टींचा समावेश होतो. केवळ औपचारिक शिक्षण झाले असेल तर फार "बुद्धिमान" असे अजिबात नसते, शिक्षण झाले नसले तरीही बुद्धीचे, बुद्धिचातुर्याचे अफाट आविष्कार घडविणारे अनेक अवलिया, शास्त्रज्ञ, समाजसुधारक होऊन गेले आहेत. म्हणजे केवळ औपचारिक शिक्षणातले घवघवीत यश म्हणजे बुद्धिमान, ही जुनाट, कालबाह्य संकल्पना म्हणावी लागेल.

अमेरिकेतील संशोधक डॉ. हॉवर्ड गार्डनर यांना मात्र काही वेगळंच म्हणायचं होतं. त्यांनी बुद्धिमत्तासंबंधी मेंदूवर सखोल संशोधन केलेले आहे. अनेकांच्या मेंदूच्या संशोधनावरून ‘फ्रेम्स ऑफ माइन्ड’ (1983) या पुस्तकातून ‘बुद्धिमत्ता एक नसून त्या अनेक प्रकारच्या असतात,’ असं त्यांनी जगासमोर मांडलेल आहे.

प्रत्येक मेंदूची रचना एकसारखी असली तरी पेशींची रचना, त्यांची जुळणी ही वेगवेगळ्या प्रकारे झालेली असते. व्यक्ती तितक्या प्रकृती असं आपण म्हणतो. जन्मलेल्या प्रत्येक मुलात विशिष्ट क्षमता असतात. त्याच्या नैसर्गिक क्षमतांना संधी मिळाली की त्या खुलतात. पण त्याच्या नैसर्गिक क्षमतेच्या विरोधात काही करायला सांगितलं की त्याच्यावर ताण येतो. त्यामुळे गरज असते ती आपली नैसर्गिक बुद्धिमत्ता ओळखण्याची.

डॉ. गार्डनर यांच्या 'थिअरी ऑफ मल्टिपल इंटेलिजन्स' या सिद्धांतास मराठीत 'बहुविध किंवा बहुआयामी बुद्धिमत्ता' म्हटलेल आहे. बहुविध बुद्धिमत्ता हा हॉवर्ड गार्डनर यांनी विद्यार्थ्यांच्या विविध प्रकारच्या क्षमतेबद्दल मांडलेला मानसशास्त्रीय सिद्धांत आहे. हॉवर्ड गार्डनर म्हणतात साधारणपणे

१) भाषिक

२) तार्किक-गणिती

३) व्यक्तिअंतर्गत

४) परस्पर आंतरव्यक्ती

५) दृक अवकाशीय

६) सांगीतिक

७) भावनिक

८) निसर्गवादी

या आठ प्रकारच्या बुद्धिमत्ता असतात. एखाद्या व्यक्तीकडे दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त प्रबळ कौशल्ये असू शकतात आणि काही लोक असे असतात ज्यांच्याकडे आठच्या आठ बुद्धिमत्ता संतुलित स्वरूपात असतात.

अल्बर्ट आर्नस्टाईन याने प्रत्येकाकडे एक अलौकिक बुद्धिमत्ता असते असे म्हंटले असून, जर का आपण पाण्यातील माशाला झाडावर चढण्यास, वाघाला पोहण्यास आणि पक्षांना चालण्यास प्रवृत्त केले तर ते आयुष्य भर मूर्ख आणि बावळट ठरतील असा सूचक व मार्मिक सल्ला दिलेला आहे. त्यामुळे शिक्षक आणि पालक म्हणून आपण आपल्या पाल्याचा आणि विद्यार्थ्यांच्या अलौकिकत्वाचा विकास करू या.



यांनी घडवले स्वतःला : मुक्ता सोमण

‘तो’ दिवस ती कधीच विसरू शकणार नाही. ‘तो’ दिवस तिच्यासाठी खूप कठीण होता. डोक्यात असंख्य विचार चालू होते. ‘हे की ते?’ ‘असं केलं तर काय?, तसं केलं तर काय?’

मुक्ताला स्वतःच्या भविष्यासाठी एक महत्वाचा निर्णय घ्यायचा होता. तिला एकच काहीतरी निवडायचं होतं.

तेव्हा मुक्ता पुण्याच्या एस. पी. महाविद्यालयात बी.कॉमचं शिक्षण घेत होती. आणि त्या सोबतच सी.ए साठीचा अभ्यास करत होती.

लहानपणापासून तिला कलेची फार ओढ आहे. नृत्य, गायन, वाचन, पाककला हे सगळं अगदी आवडीचच. आणि त्यात भर म्हणजे टि.व्ही वर सिनेमा आणि मालिका बघून तिला अभिनयाबद्दल आकर्षण वाटत असे. दहावीपर्यंत संगमनेर मधील सराफ विद्यालयात ती शिकली. त्यानंतर ए.एफ.एस. तर्फे एका वर्षासाठी अमेरिकेत शिक्षण घेतले. अमेरिकेतून परतल्यावर ११वी – १२वी एस.पी. महाविद्यालयात कॉमर्स घेतले. कारण तो पर्यंत तिला भविष्यात नक्की कोणत्या क्षेत्रात काम करायला आवडेल हे कळत नव्हतं. म्हणून तिला वेगवेगळे क्षेत्र कसे असतात ते बघायचं होतं. त्यातून तिला काय आवडतं याचं आत्मपरीक्षण करायचं होतं. कॉमर्स घेऊन तिने स्वतःला ती संधी देण्याचा प्रयत्न केला.

पुण्यात येऊन तिला तिच्या कले विषयीची हौस ही पुरवता आली. इथल्या एस. पी. डान्स ग्रुप सोबत ती जुळली. त्यांच्यासोबत ठिकठिकाणी सादरीकरण केले. डान्सचे हीपहॉप, जॅझ प्रकार शिकली. तेव्हाच नाटक(theatre), अभिनयाच्या या प्रकाराबद्दल तिला माहिती होत गेली. ते करून बघायचं ठरवलं. आणि नाटक

सादर करणाऱ्या एका ग्रूपला जोडली गेली. दिवसभर सी.ए.च्या आठ-दहा तासांच्या शिकवण्या करून, रात्री ती नाटकांच्या तालिमींना जात असे. पण दिवसभराच्या धावपळीतून रात्री पर्यंत ती प्रचंड थकून जायची. तालिमींना तिच्या अंगात ताकदच उरत नसे. नाटक सोडून देण्याची अजिबात इच्छा नव्हती. सुरुवातीच्या एक-दोन प्रयोगातच लक्षात आलं की अभिनय करायला तिला मनापासून आवडतय.

आता तिला नक्की काय आवडतंय हे लक्षात आलं होतं. पण सी.ए., कॉलेजचा अभ्यास, आणि नाटक हे तिन्ही एकाच वेळी करणं अवघड होतं. म्हणून सी.ए. आणि अभिनय यातून एकच काहीतरी निवडायची वेळ आली होती. तिच्यासाठी तो निर्णय घेणं खूप कठीण होतं. कारण तिथून परत वळता येणार नव्हतं. त्या एका निर्णयाने तिचं पूर्ण भविष्य बदलणार होतं. दोन्ही क्षेत्रांमध्ये जीव ओतून मेहनत घेतल्याशिवाय मार्ग नव्हता. आणि त्यासाठी भरपूर वेळ देणे गरजेचे होते. त्या दिवशी तिने आई- बाबांसोबत बसून चर्चा केली. अभिनय, वरवर खूप ग्लॅमरस, सोपं वाटत. पण त्यात प्रचंड मेहनत घ्यावी लागते, सततच्या स्पर्धेला तोंड द्याव लागत. त्यातून येणाऱ्या ताण- तणावाला व्यवस्थित हाताळून पुढे चालत रहावं लागतं. ही जाणीव तिला होती. तिचे आई-बाबा दोघेही डॉक्टर. त्यांचा या क्षेत्राशी काहीही संबंध नसून देखील त्यांनी मुक्ताला खूप साथ दिली. तिच्या निर्णयाचा आदर करून आवडीचे क्षेत्र निवडण्यास पाठींबा दिला. कोणतेही क्षेत्र आवडतं, म्हणून त्यात करिअर करायचं असा अनेकांचा समज असतो. पण ते क्षेत्र नुसतेच आवडून चालत नाही. त्यात जीव ओतून मेहनत घ्यावीच लागते. तिने अभिनय निवडले. त्या सोबत बी.कॉम.चं शिक्षण चालूच होतं.

लहानपणापासून तिला कलेची फार ओढ आहे. नृत्य, गायन, वाचन, पाककला हे सगळं अगदी आवडीच. आणि त्यात भर म्हणजे टि.व्ही वर सिनेमा आणि मालिका बघून तिला अभिनयाबद्दल आकर्षण वाटत असे. दहावीपर्यंत संगमनेर मधील सराफ विद्यालयात ती शिकली. त्यानंतर ए.एफ.एस. तर्फे एका वर्षासाठी अमेरिकेत शिक्षण घेतले. अमेरिकेतून परतल्यावर ११वी - १२वी एस.पी. महाविद्यालयात कॉमर्स घेतले. कारण तो पर्यंत तिला भविष्यात नक्की कोणत्या क्षेत्रात काम करायला आवडेल हे कळत नव्हतं. म्हणून तिला वेगवेगळे क्षेत्र कसे असतात ते बघायचं होतं. त्यातून तिला काय आवडतं याचं आत्मपरीक्षण करायचं होतं. कॉमर्स घेऊन तिने स्वतःला ती संधी देण्याचा प्रयत्न केला.

पुण्यात येऊन तिला तिच्या कले विषयीची हौस ही पुरवता आली. इथल्या एस. पी. डान्स ग्रुप सोबत ती जुळली. त्यांच्यासोबत ठिकठिकाणी सादरीकरण केले. डान्सचे हीपहॉप, जॅझ प्रकार शिकली. तेव्हाच नाटक(theatre), अभिनयाच्या या प्रकाराबद्दल तिला माहिती होत गेली. ते करून बघायचं ठरवलं. आणि नाटक सादर करणाऱ्या एका ग्रूपला जोडली गेली. दिवसभर सी.ए.च्या आठ-दहा तासांच्या शिकवण्या करून, रात्री ती नाटकांच्या तालिमींना जात असे. पण दिवसभराच्या धावपळीतून रात्री पर्यंत ती प्रचंड थकून जायची. तालिमींना तिच्या अंगात ताकदच उरत नसे. नाटक सोडून देण्याची अजिबात इच्छा नव्हती. सुरुवातीच्या एक-दोन प्रयोगातच लक्षात आलं की अभिनय करायला तिला मनापासून आवडतय.

आता तिला नक्की काय आवडतंय हे लक्षात आलं होतं. पण सी.ए., कॉलेजचा अभ्यास, आणि नाटक हे तिन्ही

एकाच वेळी करणं अवघड होतं. म्हणून सी.ए. आणि अभिनय यातून एकच काहीतरी निवडायची वेळ आली होती. तिच्यासाठी तो निर्णय घेणं खूप कठीण होतं. कारण तिथून परत वळता येणार नव्हतं. त्या एका निर्णयाने तिचं पूर्ण भविष्य बदलणार होतं. दोन्ही क्षेत्रांमध्ये जीव ओतून मेहनत घेतल्याशिवाय मार्ग नव्हता. आणि त्यासाठी भरपूर वेळ देणे गरजेचे होते. त्या दिवशी तिने आई-बाबांसोबत बसून चर्चा केली. अभिनय, वरवर खूप ग्लॅमरस, सोपं वाटत. पण त्यात प्रचंड मेहनत घ्यावी लागते, सततच्या स्पर्धेला तोंड द्याव लागत. त्यातून येणाऱ्या ताण-तणावाला व्यवस्थित हाताळून पुढे चालत रहावं लागतं. ही जाणीव तिला होती. तिचे आई-बाबा दोघेही डॉक्टर. त्यांचा या क्षेत्राशी काहीही संबंध नसून देखील त्यांनी मुक्ताला खूप साथ दिली. तिच्या निर्णयाचा आदर करून आवडीचे क्षेत्र निवडण्यास पाठींबा दिला. कोणतेही क्षेत्र आवडतं, म्हणून त्यात करिअर करायचं असा अनेकांचा समज असतो. पण ते क्षेत्र नुसतेच आवडून चालत नाही. त्यात जीव ओतून मेहनत घ्यावीच लागते. तिने अभिनय निवडले. त्या सोबत बी.कॉम.चं शिक्षण चालूच होतं.

या क्षेत्रात जितकी जास्त ओळख, तितकी जास्त कामे मिळतात. पण मुक्ताच्या संपूर्ण परिवारात, नातलगांमध्ये कुणीही या क्षेत्रात नाही. या क्षेत्रातले तिला कुणीच गॉडफादर नाही. म्हणून हक्काने मार्गदर्शन करणारे कुणीच नव्हते. तिने सगळं स्वतःच्या हिमतीवर केलं आहे. अनुभवातून शिकत गेली आहे. तिला हार मानायची नव्हती. म्हणून मुक्ता खूप मेहनत घेत होती, भरपूर कामे करत होती. सुरुवातीला १-२ मिनिटांचे रोल सुद्धा तिने केले. कारण लोकांसमोर येत राहणं महत्त्वाचं आहे. 'कामातून सतत लोकांच्या संपर्कात येणे गरजेचे

असते.' हे सूत्र तिच्या लक्षात आलं होतं.

मुक्ताने अनेक प्रायोगिक नाटके, शॉर्ट फिल्म्स मध्ये काम केले आहे. २०१७ मध्ये आलेली रुद्रम मालिका यात तिने मुक्ता बर्वे यांसारख्या प्रख्यात कलाकारांसोबत काम केले आहे. २०१५ साली सुबोध भावे यांच्या 'लोकमान्य - एक युगपुरुष' या सिनेमा मध्ये तिने एक छोटी भूमिका केली आहे. बऱ्याच नाटकांचे प्रयोग देशभर आणि परदेशी सुद्धा सादर केले. अशाच 'काजव्यांच गाव' या नाटकासाठी तिला २०१९ मध्ये 'झी गौरव' चा 'नाटकातील सर्वोत्कृष्ट साहाय्यक अभिनेत्रीचा' पुरस्कार मिळाला.

जर्मनी या देशात जन्माला आलेल्या ग्रीप्स थिएटर हा एक प्रकारच्या नाटकात तिने काम केलं. या नाटकाला नाच, गण्याद्वारे आकर्षित बनवून लहान मुलांना अनेक समस्यांशी ओळख करून देणे हा उद्देश असतो. २०१९ मध्ये हा प्रयोग जर्मनीमध्ये सुरु होऊन ५० वर्षे पूर्ण झाली होती. तेव्हा तिथे भव्य उत्सव साजरा करण्यात आला. त्यात जगातल्या ज्या देशांमध्ये हा प्रकार सादर केला जातो त्या देशांना आमंत्रित करण्यात आले. भारताचे प्रतिनिधित्व 'Maharashtra cultural Centre' या संस्थेच्या जंबा बंबा बू या नाटकाने केले. ते मराठीतले नाटक जर्मनीच्या रंगमंचावर सादर करतांना संपूर्ण टीमला खूप अभिमान वाटला.

ती सांगते, "कधी कधी असे वाटते की हे क्षेत्र निवडून मी चूक तर केली नाही ना? पण जेव्हा जर्मनीतल्या सारखे अनुभव येतात तेव्हा जाणीव होते की हा निर्णय माझ्यासाठी अगदी बरोबर आहे." या क्षेत्रात खूप स्पर्धा आहे. प्रचंड मेहनत घ्यावी लागते. कधी खूप कामे मिळतात तर कधी काहीच नाही.

या क्षेत्रात टिकून राहण्यासाठी खूप संयम ठेवावा लागतो.

या ओढाताणीतून ताण-तणाव, नैराश्य, एकटेपणाला सामोरे जावं लागतं. खरंतर 'नैराश्य' शब्द वापरायला तिला आवडत नाही. तिच्या मते आपली वेळ खराब असते. यातून स्वतःला सावरण्यासाठी ती तिच्या करिअरमध्ये घडलेल्या चांगल्या घटना आठवते. आणि तिच्या आई-बाबांनी तिच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवला आहे, त्यांना निराश करायचं नाही हे आठवत राहते.

मागच्याच वर्षी मुक्ताचं एम.कॉम. पूर्ण झालं. सध्या ती विविध प्रयोगांसाठी ऑडिशन देत आहे. आणि त्या सोबतच नाटकांचे प्रयोगही सादर करत आहे. भविष्यात तिला टि.व्ही वरील मालिकांमध्ये काम करायला नक्कीच आवडेल.

"अनेकांना आपल्या आवडीच्या क्षेत्राचा शोध कसा घ्यावा हे कळत नाही. तो शोध घेण्यासाठी सतत धडपड, संघर्ष चालू असतं. या सर्व कॉलेज वयीन विद्यार्थ्यांना तू काय सांगशील?" हा प्रश्न विचारल्यावर मुक्ता सांगते, "आत्ताच्या कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना मला खूप काही सांगावसं वाटत. तुमच्या आवडीच्या क्षेत्राचा शोध घेतांना वेगवेगळ्या गोष्टी करून पहा. तुम्हाला त्यातून काय आवडत आहे ते बघा. आणि त्या क्षेत्रात स्वतःला झोकून द्या. भरपूर मेहनत करा आणि तुमचे स्वप्न प्रत्यक्षात उतरवण्याचा प्रयत्न करा. कधीही हार मानू नका. तसेच तुमच्या कुटुंबियांचा आदर करा. अनुभवातून शिका, निरीक्षण करा. आणि जे काही करत आहात त्याची मजा घ्या."

मुक्ताची मुलाखत घेत असतांना तिच्या जिद्द आणि चिकाटीची पुरेपूर जाणीव झाली. तसेच अभिनयावरील तिच्या प्रेमाचीही कल्पना आली.

तिच्या सोबत बोलतांना जाणवलं, नवनवीन गोष्टींची ओळख करत गेलो तर आपल्याला कोणत्या क्षेत्रात काम करायचं आहे हे नक्की कळतं. त्यासाठी संयम ठेवावा लागतो. आणि एकदा क्षेत्राची निवड केली तर त्यासाठी अतोनात मेहनत घ्यावीच लागते. अनेकदा मुलामुलींना स्वतः बद्दल भ्रामक कल्पना असतात.मी अमुक नटासारखा दिसतो, मी अमूक नटीसारखी बोलते,पण नुसते दिसल्याने किंवा कुणाची काही केल्याने आपण चांगले नट/नटी होत नसतो तर आपण करत असलेल्या कामात प्रचंड मेहनत घेतली तरच आपले स्थान

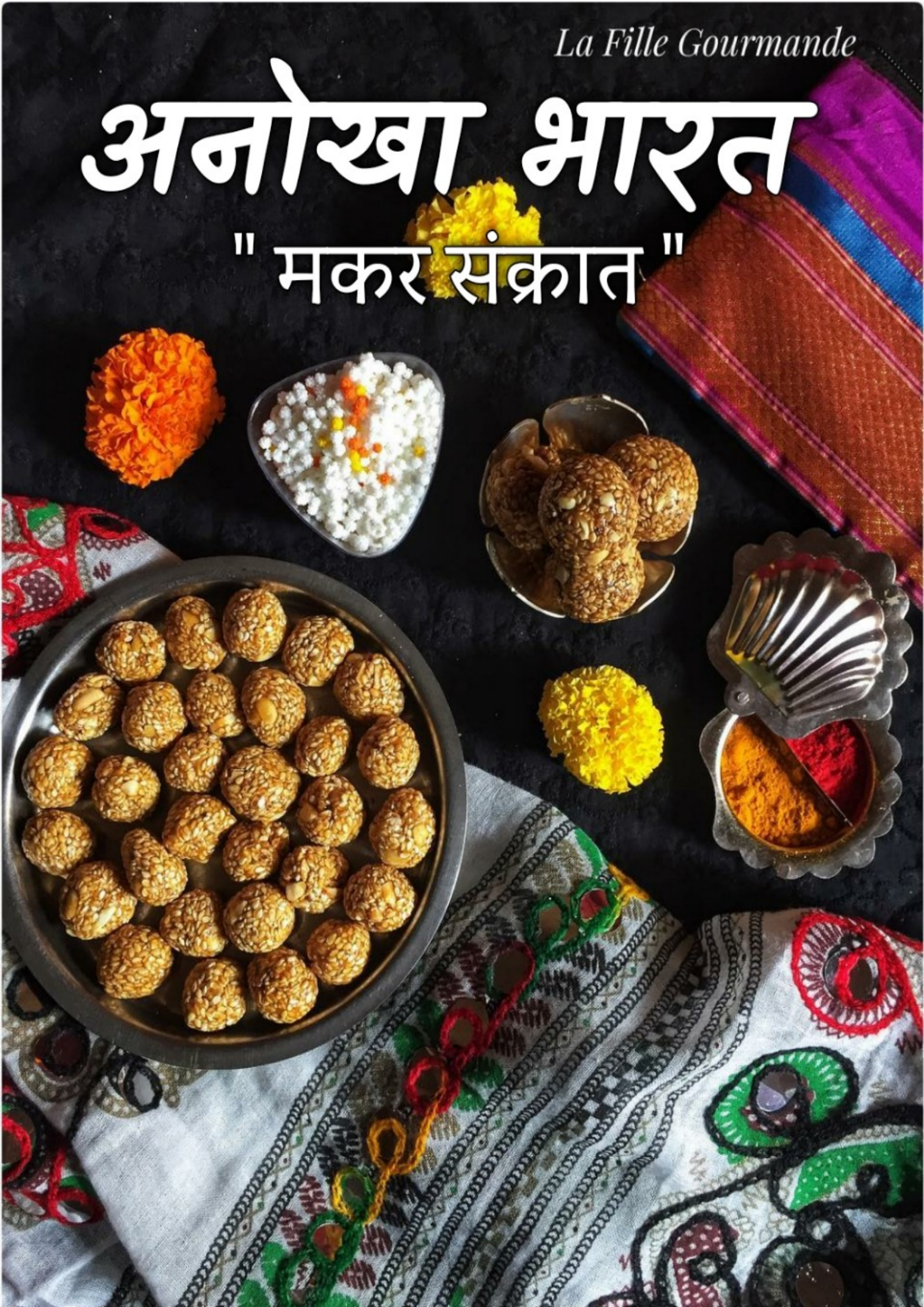
आपण निर्माण करू शकतो. एका दिवसात फेमस होण्याचा कोणताही शॉर्टकट नसतो. हे लक्षात आले.

मी पुस्तकातून, टी.व्ही द्वारे खूप लोकांचे अनुभव वाचले/बघितले आहेत. पण त्यातले काही अशक्य वाटतात. कारण त्या लोकांच्या आजूबाजूचे वातावरण, परिस्थिती आपल्यापेक्षा अगदी वेगळी असते. त्यांना मिळणाऱ्या सुविधा सुद्धा वेगळ्या असतात. पण मुक्ताच्या आजूबाजूची परिस्थिती मिळतीजुळती वाटते. ती आपल्याच गावात लहानाची मोठी झाली आहे. म्हणून तिचे अनुभव जास्त जवळचे वाटतात. म्हणूनच तिच्या सारख्या व्यक्ती आपल्याला स्वतःच्या अनुभवातून त्यांच्या सोबत पुढे घेऊन जातात.

La Fille Gourmande

अनोखा भारत

" मकर संक्रात "



मकरसंक्रांत हा भारतातील पौष महिन्यात येणारा एक शेती संबंधित सण आहे. सौर कालगणनेशी संबंधित असा हा महत्वाचा भारतीय सण आहे. भारतीय संस्कृती ही कृषी प्रधान संस्कृती आहे. म्हणून आपल्याकडील जास्तीत जास्त सण शेती संबंधित असतात. पौष महिन्यात शेतात आणि मळ्यामध्ये आलेल्या धान्याचे वाण स्त्रिया एकमेकांना देतात. हरभरे, उस, बोरे, गव्हाची ओंबी, तीळ हे धान्य सुगडात भरून त्या देवाला अर्पण करतात. बायका उखाणे घेतात. हा सण जानेवारी महिन्यात येतो. मकर संक्रातीचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे हा सण कायम १४ जानेवारीलाच येतो. पौष महिन्यात जेव्हा सूर्य मकर राशीत प्रवेश करतो तेव्हा हा उत्सव सर्वत्र संपन्न करण्याची परंपरा आहे.

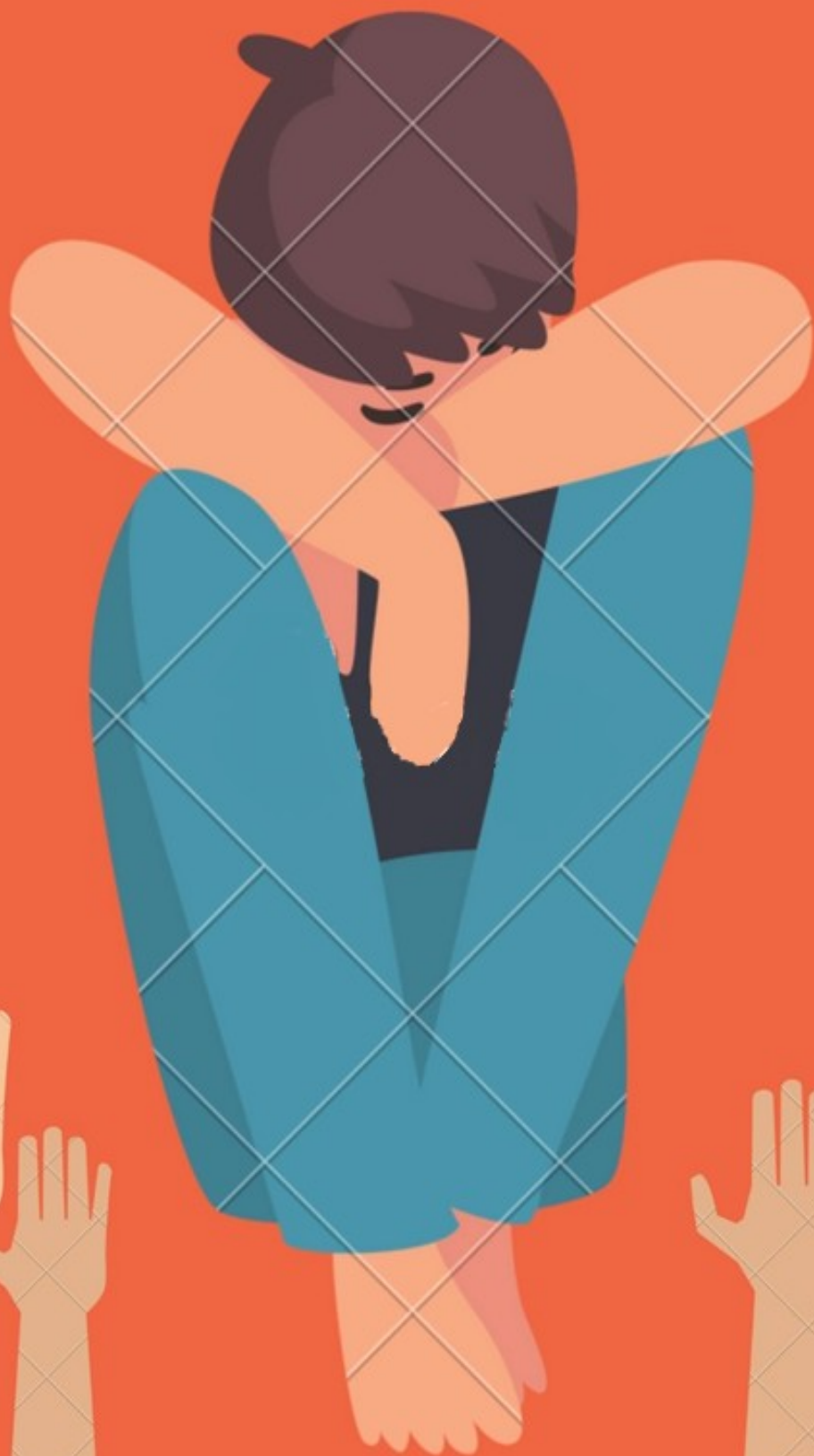
हा भारतीय सण सौर कालगणनेशी संबंधित अतिशय महत्वाचा सण असून शेतीशी देखील संबंधित आहे. मकर संक्रांतीपासून हळू हळू दिवस मोठा होत जातो आणि रात्र लहान होत जाते. सूर्याची तीव्रता दाहकतेत बदलत पुढे पुढे सरकायला लागते आणि साधारण १० ते १५ दिवसांच्या अंतराने रथसप्तमी असते. अशी आख्यायिका आहे की या रथसप्तमिपासून सूर्याच्या रथाला घोडे लागतात आणि सूर्यदिव चांगलेच मनावर घेतल्याप्रमाणे आग ओकायला सुरुवात करतो.

महाराष्ट्रात हा सण खूप उत्साहात साजरा करतात. या दिवशी आणि या दिवसापासून विवाहित स्त्रिया हळदी-कुंकू करतात. लहान मुले, व इतर मंडळी पतंग उडवण्यात मग्न असतात. पतंग उडवण्याचे शास्त्रीय कारण पाहिल्यास आपल्याला सहज लक्षात येईल की थंडीच्या दिवसांमध्ये हव्याहव्याशा उबदार सूर्यकिरणामध्ये जास्त वेळ घालवण्यास पातान्गीपेक्षा चांगले कारण कोणतेही असू शकत नाही. म्हणूनच मकरसंक्रांतीला पतंग उडवण्याची परंपरा सुरु झाली असावी. संक्रातीला तिळाचे फार महत्त्व आहे. हा काळ थंडीचा असतो. त्यामुळे अंगात उष्णता निर्माण होण्यासाठी तीळ खातात. तसेच बाजरीची भाकरी, लोणी, मुगाची खिचडी, वांगी, सोलाणे, पावटे, गाजर, अशा इतर शक्तिवर्धक पदार्थांचा वापर जेवणात करतात. तीळ स्नेह आणि मैत्रीचे प्रतिक आहे.

तीळ आणि गुळ याचे मिश्रण म्हणजेच तिळगुळ. स्नेहाची गोडी वाढी म्हणून तिळात गुळाचे मिश्रण करतात. तेव्हा या दिवशी तिळाची देवान घेवाण करायची, स्नेह वाढवायचा आणि नवीन स्नेह संबंध जोडायचे. जुने असलेले समृद्ध करायचे आणि तुटलेले आवर्जून पूर्ववत करायचे हा कार्यक्रम असतो. तसेच संक्रातीच्या आदला दिवस महाराष्ट्रात भोगी म्हणून साजरा केला जातो. या हवामानात उपलब्ध सर्व शेंगा, फळभाज्या यांची तिळाचा कूट घालून केलेली मिश्र भाजी, तीळ लावून केलेली बाजरीची भाकरी असे पदार्थ या दिवशी आवर्जून केले जातात.

“तिळगुळ घ्या आणि गोड गोड बोला.” असं बोलण्याची संधी आपल्याला फक्त याच दिवशी मिळते बरं का! कोणताही सण आपल्याला आनंद, नवचैतन्य, देण्याकार्ताच येत असतो. रोजच्या दैनंदिन आयुष्यातल्या घडामोडींपासून चार क्षण निवांत काढून आपण देखील सणाचा हा दिवस अंगीकारतो. त्यात सम्मान होतो, भेटीगाठी होतात आणि दैनंदिन जीवनात एक नवीन उत्साह येतो. आणि म्हणूनच आपण प्रत्येक सण उत्साहाने जगायला हवा!!! हो ना....?

व्यक्त व्हा...



गच्चीवर सुंदर सोनेरी कोवळे उन पडले होते. चित्रकाराने एखाद्या चित्रात सुंदर सोनेरी छटा देऊन तयार केलेल्या खेडे गावातील पहाटेचा, शहरात आभास होत होता. सुंदर पक्षांचा किलबिलाट जणु मोहक संगीता प्रमाणे वाटत होता. सर्वत्र सिमेंटच्या इमारतीचे जंगल आज हिरव्या झाडांचीच आठवण करून देत होते. अशी ती सुंदर पहाट होती. मात्र या सुंदर वातावरणात श्रेयस मात्र विचारांच्या काळोखमय रात्रीत हरवला होता. निराश असल्यामुळं त्या सुंदर दृष्याची जागा डोळ्यांतील अश्रुने घेतली होती.

श्रेयस ME झालेला एक उत्साही युवक होता. प्रचंड मेहनती व प्रामाणिक, एका सॉफ्टवेअर कंपनीत नोकरी करत होता. पगारही त्याच्या शिक्षणाला शोभेल असाच मिळत होता. पण लॉकडाऊन झाले आणि देशातील हजारो लोकांप्रमाणे त्याचीही नोकरी गेली. नोकरी गेल्यामुळे तो प्रचंड निराश झाला. तो रोज नवीन नोकरीच्या शोधात फिरू लागला पण त्याला नोकरी मिळाली नाही.

एका मध्यमवर्गीय कुटुंबातून असल्याने त्याच्या घरातील सर्व खर्च तोच पूर्ण करत होता. लहान बहिणीच्या लग्नाची जबाबदारी सुद्धा त्याच्यावरच होती.

पण आता नोकरी गेल्यामुळे घरातही अडचण भासू लागली. म्हणून लहान बहिणीने नोकरी करण्याचा निर्णय घेतला व ती मुलगी असल्याने तिला नोकरी सुद्धा लवकर मिळाली. घरातील परिस्थिती पुन्हा पहिल्या सारखी होऊ लागली पण घरातील वातावरण मात्र आता बदलू लागले होते.

श्रेयस असा घरी असल्यामुळे घरातील सर्व लहान-सहान कामे त्याला करावे लागत होते. लहानपणा पासून मुलगा असल्यामुळे कधीही कोणते घरगुती काम न करणाऱ्या श्रेयसला आता चक्क भांडे घासण्या पासून तर भाजी आणण्यापर्यंत प्रत्येक कामात आईची मदत करावी लागे. कारण बहीण नोकरी करत होती आणि श्रेयस घरीच होता

त्यामुळे त्याच्या आईबाबांची प्रचंड चिडचिड होत होती. त्याच्या आईबाबांना असे वाटायचे की याने लवकरात लवकर नोकरी शोधावी. तसा श्रेयस प्रयत्नही करत होता पण नोकरी मिळत नव्हती.

बहीण नोकरी करत असल्याने खूपच लाजिरवाणी भावना त्याच्या मनात येई. तो घरीच असल्याने त्याला जेवणासाठीचा आग्रह आता कमी होऊ लागला होता. घरातील सर्व कामे करता करता तो आईचे खूप बोलणेही खाऊ लागला होता.

या सर्वांमुळे श्रेयस खूप नाराज होऊ लागला.सर्व माझ्यावर नाही तर माझ्या पैशांवर प्रेम करतात असे त्याला वाटू लागले. घरातील कामे आपल्याला करावी लागतात. घरात माझा काही मानच उरला नाही. असे त्याला वाटू लागले आणि हाच विचार करत करत आज श्रेयस गच्चीवर बसला होता. अगदी एकांतात. पण आज श्रेयसला व्यक्त होण्यापेक्षा परिस्थितीला सांभाळून घेण्याची गरज होती. थोड्याशा समजूतदारपणाची गरज होती. गरज होती कोणी तरी त्याला हे समजावून सांगण्याची" परिस्थिती बदलत आहे म्हणून सर्वांचे वागणे बदलत आहे" आणि त्यासाठी त्याला गरज होती व्यक्त होण्याची.....





इंडियन स्पेशल फोर्सस मध्ये
भरती कसे व्हायचे ?

इंडियन स्पेशल फोर्समध्ये भरती कसे व्हायचे ?

इंडियन स्पेशल फोर्स

भारतीय लष्करमध्ये अनेक विशेष दल आहेत. भारतीय सशस्त्र दलाच्या तीन शाखांमध्ये स्वतंत्र

स्पेशल फोर्स युनिट्स आहेत.

- १) पॅरा स्पेशल फोर्स
- २) मॅक्रोस स्पेशल फोर्स
- ३) गरुड कमांडो फोर्स

पॅरा स्पेशल फोर्स:-

भारताच्या सर्वोत्तम स्पेशल फोर्स पैकी एक फोर्स म्हणजे पॅरा कमांडोज. पॅरा फोर्सलाच पॅरा एस.एफ म्हणूनही ओळखले जाते. भारतीय लष्करचे युनिट म्हणून १९६६ मध्ये या फोर्सची स्थापना करण्यात आली. हे पॅराशूट रेजिमेंटला जोडलेले आहे. त्यामुळेच दलामधील सर्वच कमांडोजला भारतीय लष्करमधील पॅराशूट रेजिमेंट मधूनच निवडले जाते. पॅरा स्पेशल फोर्सचे ऐकूण ९ बटालियन आहेत.

बोधवाक्य :- Men apart every man an empire

पॅरा स्पेशल फोर्स मध्ये कसे भरती व्हावे?

- १) प्रथम तुम्ही सैनिक किंवा अधिकारी म्हणून भारतीय सैन्यात दाखल व्हावे / भरती व्हावे.
- २) नंतर आपण पॅरा रेजिमेंट मध्ये पॅराट्रुपर म्हणून सामील व्हावे
- ३) नंतर आपल्याला 'परिविक्षण कालावधी' म्हणून ओळखले जाणारे विशेष जास्तीचे ३ महिने शक्ती निवड ट्रेनिंग पूर्ण करावे लागेल.

पॅरा स्पेशल फोर्सचा सहभाग :-

१९६५ भारत - पाकिस्तान युद्ध, १९७१ भारत - पाकिस्तान युद्ध, ऑपरेशन ब्लू स्टार, ऑपरेशन कॅक्टस, ऑपरेशन पवन, कारगिल युद्ध, ऑपरेशन रक्षक, ऑपरेशन खुर्की, २०१६ लाईन ऑफ कंट्रोल स्ट्राईक.

-अफान शेख





नवीन वर्ष, नवीन संकल्प

व्यायाम, संकल्पातून लागलेली सवय

आजपासून नवीन वर्ष सुरु होत आहे. अनेकजण नवीन वर्षासाठी संकल्प करतात. पण नव्याचे नऊ दिवस संपल्यावर सगळं विसरून जातात. मी सुद्धा २०२०च्या सुरुवातीला एक संकल्प केला होता. दररोज नियमितपणे व्यायाम करायचं असं ठरवलं. कितीही कंटाळा आला तरी मी कधीच व्यायाम चुकवला नाही. आता मला व्यायाम करायची एक चांगली सवय लागली आहे. हिच सवय आयुष्यभर टिकविण्यासाठी मी पूर्णपणे प्रयत्न करत राहिल. मला वाटते की एकाच वेळी अनेक संकल्प केले तर गडबड होते, आणि त्यातलं काहीच पूर्ण होत नाही. पण एकावेळी एकाच संकल्प केला आणि तो टिकवायची जिद्द असली तर तो नक्कीच पूर्ण होतो.

व्यायाम एक सवय असली पाहिजे.

रोगप्रतिकारक शक्ती किती महत्वाची आहे हे कोरोनामुळे सर्वांनाच लक्षात आले आहे. रोगप्रतिकारक शक्ति वाढवण्यासाठी व्यायाम हा एक चांगला उपाय आहे. पण फक्त रोगप्रतिकारक शक्तिसाठी नाही. या व्यतिरिक्त आज युवा व्यक्ति मध्ये पाठ, गुढघे, डोळे, वजन वाढ, यासारखे अनेक त्रास होत आहेत. यापैकी काही फक्त व्यायाम करून दूर होऊ शकतात.

खरंतर व्यायामासाठी तुम्हाला जीमला जाण्याची सक्ती नसावी. तुम्ही तुमच्या घरी सुद्धा व्यायाम करू शकता. पण व्यायाम कसा करावा, किती करावा व कोणता करावा यासाठी तज्ञ मार्गदर्शन असणे गरजेचे आहे. पण जर असे व्यक्ती तुमच्या आजूबाजूला नसले तर विविध अॅप वापरता येऊ शकतात. या अॅपमध्ये वेगवेगळ्या अवयवांसाठी वेगवेगळे व्यायाम दिले जातात. अशा काही अॅपचे नाव खाली दिले आहेत.

- Plank Workout at Home
- Stretching Exercises at Home
- Arm Workout –Biceps Exercise

- हर्षल कासार



धन्यवाद

आरंभ नव्या वर्षाचा होऊ दे अस्त सार्या
अरिष्टांचा!

आमच्या टिम तर्फे सर्वांना
नववर्षाच्या मनापासून हार्दिक शुभेच्छा



@geeky_ideas



geeky ideas